LAMASERIE TIBETANĂ

„Noi, gnosticii, trebuie să avem un corp sănătos, puternic, frumos, foarte zvelt, nu exagerat de gras, o minte sănătoasă şi o inimă simplă".

Samael Aun Weor

GIMNASTICA DIN LAMASERIE (Conferinţă)

„Să analizăm puţin această chestiune a VIPARITEI KARANHI MUDRA. Prin această poziţie cu picioarele ridicate şi capul pe jos, sângele merge la cap.

Gândiţi-vă ce este un sânge îmbogăţit cu hormoni sexuali; este extraordinar! Un astfel de sânge va pune să lucreze diversele zone ale creierului, va scoate LIMFA STAGNATĂ... Şi cel mai interesant dintre toate este că acel sânge va pregăti TRONUL (ascultaţi bine: TRONUL) pentru SOARELE STRĂLUCITOR, pentru un SOARE ATOMIC, LOGOIC, care realmente există la baza ombilicului. Gândiţi-vă dumneavoastră ce înseamnă asta, dragii mei fraţi; este extraordinar.

Unde se află TRONUL? Se află cu exactitate în pedunculul cerebral, în CENTRUL COLECTOR DE IMPULSURI AFERENTE, care controlează toate mişcările nervoase organice etc. etc. ale organismului viu.

Când acel SOARE strălucitor urcă, ocupând locul său în pedunculul cerebral, în Centrul Colector de Impulsuri Aferente, atunci mintea rămâne sub controlul acelui SOARE strălucitor, iluminată pe dinăuntru, iar LUNA, care actualmente ocupă acel Centru Colector de Impulsuri Aferente şi care ne amărăşte existenţa, făcând-o greoaie, apăsătoare, reacţionară şi stupidă, coboară inevitabil, ocupând locul pe care în prezent îl ocupă Soarele la baza ombilicului.

În acele momente în care se face această practică, trebuie să-l rugăm pe LOGOS. El este cel care poate să smulgă acest SOARE (care se

află la baza ombilicului) şi să-l ducă la pedunculul cerebral. El este cel pe care trebuie să-l implorăm".

Samael Aun Weor: Conferinţa *„Sănătatea corpului fizic".*

E necesar să ştim că în corpul uman, în organismul celular, există anumite Chakre pe care le-am putea numi specifice, speciale pentru vitalitatea organică; sunt sub formă de vârtejuri pe unde intră prana, viaţa, în organismul nostru.

Prima se află în occipital, a doua în frontal, a treia este cea laringiană, situată în gât, a patra este cea hepatică, a cincea este cea prostatică, şi există încă două în genunchi, şapte în total. Repet, aceste şapte Chakre sunt fundamentale pentru vitalitatea organismului fizic; pe acolo pătrunde prana, viaţa, în corpul vital (este suportul întregii activităţi organice).

3

(*Să nu se confunde aceste Chakre relaţionate cu vitalitatea organismului, cu cele şapte Chakre principale.*)

Cea Laringiană, de exemplu, păstrează concordanţă, relaţie, cu cea Prostatică, de aceea vocea, cuvântul, trebuie să fie supravegheat. Trebuie să evităm cu grijă sunetele ascuţite sau exagerat de joase în voce. Dacă observăm cu atenţie viaţa multor bătrâni ramoliţi, putem verifica perfect că emit multe sunete ascuţite; aceasta denaturează potenţa lor sexuală sau indică, totodată, impotenţa; la fel se întâmplă cu acele sunete exagerat de grave, cavernoase; de asemenea denaturează potenţa sexuală.

Aşadar vocea bărbatului trebuie să se menţină în limitele normalului, iar vocea femeii, de asemenea, nu trebuie să fie nici exagerat de joasă, nici exagerat de ascuţită, pentru că aceasta denaturează potenţa sexuală datorită intimei relaţii existente între laringele propriu-zis şi centrul sexual. S-ar putea argumenta că femeia nu are prostată; aşa este; totuşi ea are Chakra Prostatică, care este în

relaţie cu uterul, şi această Chakra îndeplineşte sau joacă un rol foarte important, tot atât de important ca şi Chakra Prostatică la bărbat; la femeie, Chakra Prostatică am putea-o numi Chakra Uterină, şi ştim deja importanţa uterului la femeie.

O dată făcut acest scurt preambul, vom relata, spre binele fraţilor noştri gnostici, ceva care are importanţă ca informaţie.

În urmă cu câtva timp, în India trăia un colonel englez retras din serviciul militar activ; era un bărbat de vreo şaptezeci de ani şi avea un prieten tânăr. Acel colonel auzi vorbindu-se despre o Lamaserie care exista în Tibet, în care oamenii deveneau tineri, unde mulţi soseau bătrâni şi plecau tineri; dar despre aceasta vă voi povesti în formă precisă mai târziu; deocamdată vreau numai să vă explic temeiul, motivul acestor şase rituri care fac posibilă întoarcerea la tinereţe, acelaşi lucru pe care-l căuta colonelul englez.

Primul lucru pe care trebuie să-l facem este să căutăm sănătatea, pentru că un corp sănătos serveşte pentru orice, suportă totul şi răspunde la o muncă materială sau spirituală în orice moment i se cere. După cum am mai spus, primul lucru, este să ne vindecăm corpul şi să-l menţinem frumos pe tot timpul vieţii; celălalt lucru este să-l menţinem în bune condiţii pentru că, ce poate face cineva cu un corp bolnav? Este evident că un esoterist, un iniţiat, nu trebuie să fie bolnav niciodată; bolile şi problemele chinuitoare sunt pentru persoanele care nu se află pe Drumul adevărat, nu? Dar cel care se află pe Cale nu trebuie să fie nici ramolit, nici bolnav, asta este clar.

Există o serie de exerciţii esoterice foarte importante. De exemplu, în esoterism s-a vorbit mult despre Kundalini Yoga, despre Viparita Karanhi

4

Mudra, s-a vorbit despre dervişii dansatori sau dervişii rotitori… Există dervişi în India, în Pakistan etc., care ştiu să realizeze anumite dansuri minunate; prin intermediul acelor dansuri trezesc anumite puteri, dezvoltă anumite Chakre; dacă cineva vrea să ajungă să aibă un corp tânăr, dacă doreşte dezvoltarea Chakrelor, este urgent

să cunoască toate acestea; să vedem, deci, această serie de exerciţii…

Tinerii nu apreciază cât valorează tinereţea pentru că sunt tineri, dar bătrânii da, apreciază această bogăţie care este tinereţea; totuşi, cu aceste şase rituri pe care le vom practica, un bătrân poate reîntineri. Este clar că prin aceste rituri o persoană dacă este tânără se poate menţine tânără, iar dacă este bătrână, se poate întoarce la tinereţe.

Cu aceste practici, orice persoană se poate vindeca de bolile sale. Aici vom întâlni Mayurasana, poziţia în genunchi, poziţia mesei care se vede pe anumite ruine sacre etc. etc. etc. Este o sinteză de exerciţii esoterice cu documentaţie în India, Persia, Pakistan, Turchistan, Yucatán, Mexic etc. Pe aici am văzut nişte publicaţii, dar ele nu învaţă formula în mod amplu echilibrată cum este necesar. Aşadar, ceea ce te voi învăţa, este foarte important şi poţi foarte bine să predai acolo în America de Sud la toţi fraţii Mişcării Gnostice.

În primul rând, pentru ca bătrânii să redevină tineri: oameni de şaptezeci de ani, de exemplu, pot să devină persoane de treizeci şi cinci sau patruzeci de ani. Mi se va spune că de ce nu arăt mai tânăr; pur şi simplu pentru că nu am fost interesat în a conserva corpul meu fizic, dar acum, când sunt informat că trebuie să conserv acest corp un timp indefinit pentru a putea iniţia Era Vărsătorului, este evident că trebuie să practic astfel de exerciţii.

Odată, pe aici, am văzut o publicaţie care mi-a fost trimisă din Costa Rica, conţinând astfel de rituri, deoarece aceste rituri nu sunt patrimoniul exclusiv al unora sau al altora. Există anumite Lamaserii în Himalaya şi în alte locuri unde se practică aceste rituri, în special într-o Lamaserie care se numeşte „Izvorul tinereţii", dar este clar că, în ciuda faptului că acolo se practică multe exerciţii, nu am găsit toată documentaţia exerciţiilor în publicaţia citată. Am găsit nişte date obţinute de la aceeaşi Lamaserie pe care eu o cunosc foarte bine, cum cunosc şi alte şcoli care sunt în India; nu ai decât să-ţi dai osteneala să călătoreşti puţintel prin Turchistan, Persia, Pakistan etc.; acolo vei afla ceva despre dervişii dansatori sau rotitori etc.

Trebuie să meditezi puţin asupra a ceea ce simbolizează a sta în genunchi; unii practică inconştient anumite exerciţii de când erau

copii.

5

În orice caz, am întâlnit în acea publicaţie o relatare destul de interesantă: cazul colonelului englez, pe care, desigur, ţi-l voi povesti acum, pentru a-ţi face o idee foarte exactă şi completă asupra beneficiilor care se obţin cu aceste exerciţii pe care ţi le voi arăta.

În această revistă cu pricina se povestea cazul unui colonel englez în vârstă de 70 de ani, din India; el a ştiut că undeva în Tibet exista o Lamaserie unde lumea putea să reîntinerească, şi şi-a invitat un prieten. Prietenul său era tânăr; desigur, el nu voia să-i acorde atenţie, căci, tânăr fiind, spunea: pentru ce, cu ce scop, să plece el să caute să reîntinerească?

În ziua plecării bietului bătrân, tânărul său prieten, cum este de presupus, râse bine văzându-l pe bietul bătrânel de 70 de ani, foarte în vârstă, cu bastonul său, cu capul său chel cu câteva fire albe, călătorind spre Himalaya în căutarea tinereţii; tânărul prieten gândi în sinea lui, zicând: „*Ce curios, acest biet bătrân şi-a trăit deja viaţa şi vrea să o trăiască încă o dată; şi evident, când l-am văzut mergând, singurul lucru pe care mi l-a stârnit, a fost râsu*l”.

Curiozitatea cazului este că o dată trecute vreo patru luni, tânărul prieten al colonelului a primit o scrisoare de la bătrân în care îl informa că deja se afla pe urma acelei Lamaserii numită „Izvorul tinereţii”. Aceasta evident îi stârni râsul şi aşa rămaseră lucrurile.

Cert a fost că patru ani după aceea se întâmplă ceva care cu siguranţă nu mai era motiv de râs; se prezentă la poarta casei tânărului un om care bătu, iar tânărul ieşi să deschidă.

„*–La dispoziţia dumitale, ce doreşti*?” Îi spuse noului venit, care părea un bărbat de vreo 35 spre 40 de ani.

„*–Sunt colonelul cutare*”.

„*–Ah*! – spuse tânărul – *eşti fiul colonelului care a fost pe undeva prin Himalaya*?”

„*–Nu* – îi răspunse – *sunt chiar colonelul*”.

„*–Dar cum e posibil, dacă eu îl cunosc pe colonel, este prietenul*

meu şi este un om bătrân, iar dumneata nu eşti bătrân?"

„–O repet, sunt colonelul; v-am scris o scrisoare patru luni după plecarea mea, informându-vă că am găsit deja drumul pentru a ajunge la Lamaserie".

Îi arată tânărului actele sale de identitate; evident, tânărul rămase uimit.

Curios este că acolo, în Himalaya, în Lamaseria numită „Izvorul tinereţii", acel colonel a văzut mulţi tineri cu care s-a împrietenit; acolo nu era niciun bătrân, toţi erau tineri; unicul bătrân era el, ceilalţi erau persoane

Între 30, 35 sau 40 de ani. Dar apoi, când deja s-a împrietenit bine cu mulţi, a descoperit că toţi aceia aveau mai mult de o sută de ani, adică toţi erau mai bătrâni decât el, dar niciunul nu arăta bătrân. Evident, colonelul rămase uimit, se supuse disciplinei esoterice a Lamaseriei şi reuşi să-şi recâştige tinereţea.

Bine, am văzut toată această relatare în acea publicaţie care mi-a fost trimisă, dar eu cunosc personal acea Lamaserie, eu am stat acolo. Este un edificiu destul de mare, cu imense curţi interioare; într-o curte lucrează bărbaţii şi în alta lucrează iniţiatele. În acea Lamaserie nu sunt numai femei tibetane iniţiate, ci şi femei engleze, franceze, germane şi din diferite ţări europene.

Cunosc toate acele exerciţii care se învaţă acolo din timpuri străvechi. La mahomedani am cunoscut Mişcările Rotitoare care fac parte din aspectele esoterice ale Mahomedanismului pe care le practică, cum am mai spus-o, dervişii dansatori.

În ceea ce priveşte poziţia în genunchi, ea este cea a misticii esoterice, a mişcărilor tehnice speciale. Cât despre poziţia mesei, ea se întâlneşte în Yucatán. În ceea ce priveşte poziţia pe care unii o numesc şopârla (un exerciţiu care are scopul de a da jos burta), ea are documentaţie în India, în Kundalini Yoga; este numită pur şi simplu Mayurasana. Poziţia cu picioarele în sus are o vastă documentaţie, este cunoscută totdeauna ca Viparita Karanhi Mudra şi o întâlnim în multe

texte sacre. Şi există faimoasa Vajroli Mudra care serveşte celibatarilor pentru transmutarea sexuală, şi de asemenea îi ajută mult pe cei care lucrează cu Sahaja Maithuna.

Deci, această serie de exerciţii nu este proprietatea exclusivă a unei singure persoane; după cum spuneam, au apărut multe publicaţii, dar foarte puţine sunt cele care cunosc partea esoterică. Eu cunosc partea esoterică, nu numai din ceea ce a afirmat amintita publicaţie din Costa Rica sau multe altele în care se vorbea despre aceste exerciţii, ci de foarte multă vreme; de fapt o cunosc din Lemuria, căci, de exemplu, am practicat intensiv Viparita Karanhi Mudra când am fost reîncarnat pe continentul Lemuriei sau Mu şi ştiu că are mare importanţă.

Acum te voi învăţa partea practică. După aceea îi vei putea învăţa pe fraţii Mişcării Gnostice toate aceste lucruri pe care le înveţi aici, în Sediul Patriarhal al Mişcării, în oraşul capitală al Mexicului. Şi m-aş bucura mult dacă ei toţi ar învăţa cele şase rituri pe care ţi le voi arăta, deoarece, cu siguranţă sunt şase rituri; ceea ce te voi învăţa nu are de a face cu o cultură exclusiv fizică, nu.

7

Lamaşii care lucrează în acea Lamaserie numită „Izvorul tinereţii" practică astfel de rituri, folosesc covoraşul de rugăciune (un mic covor pe care îşi pot face exerciţiile), se întind, îngenunchează, se aşază etc.

Fiecărei poziţii sau sadhane îi corespunde meditaţia, rugăciunea; adică fiecare schimbare de poziţie implică o intensificare în oricare din aspectele mistice, în funcţie de ce se urmăreşte.

DIVINA MAMĂ KUNDALINI este obiectul central al oricărei Sadhane; când cineva face aceste practici, se află în perfectă concentrare, în rugăciune, implorând-o, rugând-o pe Divina Mamă pentru nevoia sa cea mai stringentă; prin intermediul ei putem să-l rugăm pe Logos. Ea intervine în faţa Logosului, se roagă împreună cu noi, imploră pentru noi; ea are o mare putere. Noi o implorăm pe ea, pe Divina Mamă, să intervină pentru noi în faţa celui de-al TREILEA LOGOS şi să-i ceară LOGOSULUI vindecarea, trezirea Conştiinţei,

trezirea uneia sau alteia dintre Chakre etc.

Fiecare poziţie este diferită şi semnifică intensificarea rugăminţii, a implorării, a rugăciunii; în aceste practici de meditaţie, concentrare şi rugăciune, putem foarte bine să-i cerem Divinei noastre Mame Kundalini să-l invoce Ea, în cont propriu, pe Divinul său Soţ, cel de-al Treilea Logos Divin, Foarte Sacrul SPIRIT SFÂNT; ştim bine că soţul Mamei Divine este Spiritul Sfânt.

Trebuie să o rugăm, să o implorăm cu intensitate pe Mama Divină, pentru ca ea să-l implore şi să-l roage pe Divinul său Soţ să ne vindece, să ne uşureze de orice boală sau durere care ne necăjeşte; atunci Ea se va concentra asupra Logosului, Soţul său, Arhihierofantul sau Arhimagul, cum i se spune, pentru ca să vină şi să însănătoşească cutare sau cutare organ bolnav care ne împiedică să dăm randament.

În acele momente trebuie să ne identificăm cu Logosul, cu Spiritul Sfânt, şi în mod imperios, intens, să-i ordonăm organului care este bolnav, zicându-i: „vindecă-te, vindecă-te, vindecă-te, lucrează, lucrează, lucrează".

Să-i vorbim acelui organ cu credinţă adevărată, cu energie, cu curaj, deoarece trebuie neapărat să se vindece. Trebuie să ne concentrăm cu hotărâre asupra fiecărei celule a organului bolnav, asupra fiecărui atom, asupra fiecărei molecule, asupra fiecărui electron al organului bolnav, ordonându-i să lucreze, să se însănătoşească, să se vindece; şi, profund concentraţi asupra Logosului, complet identificaţi cu Spiritul Sfânt care în acele momente realizează vindecarea, însănătoşind organul bolnav, acel organ va trebui să se însănătoşească, va trebui să se vindece; aceasta este evident.

Deci, este recomandabil ca fiecare să înveţe să se vindece pe sine însuşi; prin intermediul forţei Spiritului Sfânt, cineva poate ajunge să se vindece

pe sine însuşi, să se însănătoşească de orice boală; faptul de a fi bolnavi este foarte trist, foarte dureros şi cel care merge pe cărare, după cum ţi-am mai spus, nu are de ce să fie bolnav.

Aşadar, cu aceste exerciţii se dezvoltă Chakrele şi, pe de altă parte, se însănătoşeşte organismul. Există Chakre foarte importante, de exemplu este cea din occipital, care este o poartă pe unde intră forţe în organism; cea frontală este o altă poartă pe unde forţele vitale penetrează organismul când se dezvoltă Chakrele; cea laringiană, care, după cum ţi-am spus deja, are o intimă relaţie cu Chakra prostatică care este cea a sexului; ambele, atât cea masculină cât şi cea feminină, şi atât cea prostatică cât şi cea laringiană sunt importante pentru sănătatea organismului; cea a ficatului – ştiţi că ficatul este un adevărat laborator; trebuie să dezvoltăm această Chakra pentru ca ficatul să lucreze în mod corect, deoarece atunci când ficatul lucrează bine, organismul merge foarte bine; există de asemenea Chakrele de la genunchi; sunt două: una în fiecare genunchi, şi sunt vitale pentru corpul uman; aceste vârtejuri de forţă trebuie să se învârtească intens pentru ca viaţa, prana, sănătatea să intre în corpul fizic.

Vei executa tu însuţi exerciţiul în mod practic. Concentrează-te asupra Mamei Divine Kundalini, picioarele lipite în stil militar în poziţie de drepţi, braţele deschise de o parte şi de alta; acum începi să te învârţi de la stânga la dreapta cerând cu intensitate ceea ce doreşti mai mult; înainte de toate, să vindece organul pe care îl ai bolnav, nu-i aşa? Şi apoi să rotească Chakrele tale; este clar că dacă tu te învârţi de la stânga la dreapta, la fel ca acele unui ceas văzut din faţă, Chakrele se vor roti în mod pozitiv; astfel, te vei roti în ritmul pe care îl consideri convenabil; se cer douăsprezece rotiri, dar dacă se vrea să se continue cu încă o mie, este problema fiecăruia, nu?

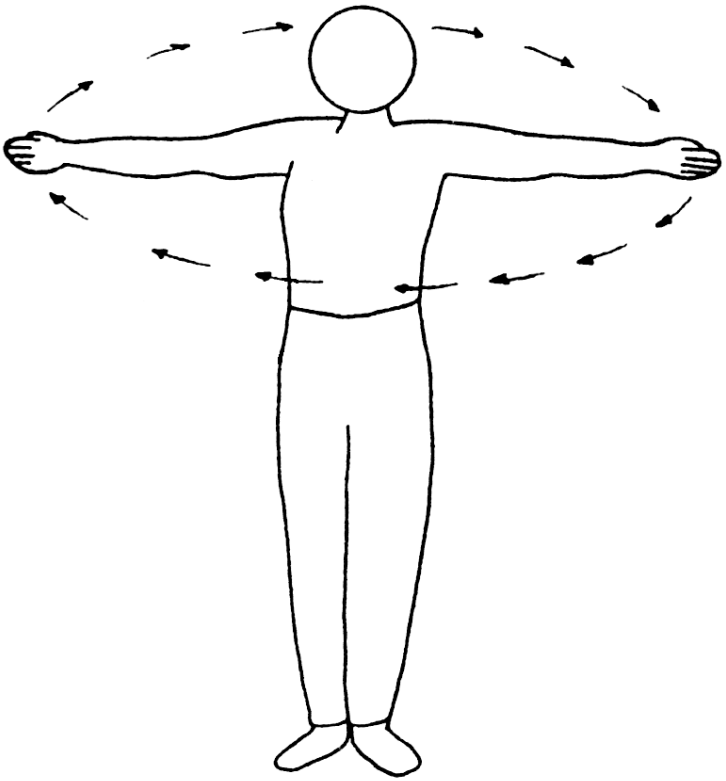
În timpul acestor rotaţii pe care le faci, trebuie să te concentrezi asupra Divinei tale Mame Kundalini, să-i ceri să-l cheme pe Spiritul Sfânt, rugându-l să vindece organul, implorându-l pe Logos să îl vindece.

Pe lângă aceasta, trebuie deschis acel organ bolnav, zicându-i: „sesam deschide-te, sesam deschide-te, sesam deschide-te”. Este o mantră care figurează în „O mie şi una de nopţi”, dar oamenii cred că este o simplă poveste foarte agreabilă şi nu acordă nicio atenţie acelei mantre; însă este o mantră adevărată. Pentru ca să intre în tine forţa vitală vindecătoare, ordonă-i acelui organ: „Sesam deschide-te!”;

atunci forţa Spiritului Sfânt pătrunde în interiorul organului şi este clar că se însănătoşeşte, se vindecă cu forţa celui de-al TREILEA LOGOS, dar acest lucru trebuie făcut cu foarte, foarte, foarte multă credinţă.

9

PRIMUL RIT



Acum deja ai terminat să te rotești şi ţi-ai deschis ochii. Trebuie să te lungeşti pe sol în poziţia decubitus dorsal, adică cu faţa în sus, cu

picioarele lipite, întinse, braţele deschise în formă orizontală de o parte şi de alta sub formă de cruce, privind în sus la tavanul casei.

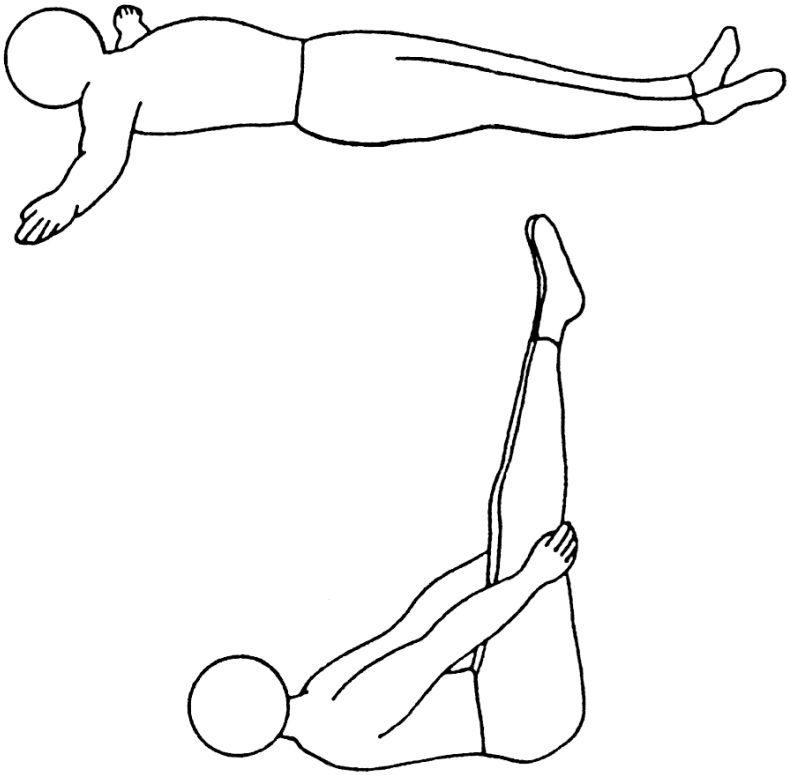
Acum intensifică-ţi concentrarea, intensifică-ţi meditaţia asupra Divinei Mame Kundalini, rugând-o, implorând-o să vindece organul bolnav pe care vrei să-l însănătoşeşti; de asemenea, în acea clipă cei care nu au nevoie să se vindece, se pot ruga pentru orice altă necesitate, pot cere să elimine cutare sau cutare Eu, cutare sau cutare defect psihologic sau să dezvolte una sau alta dintre puterile psihice etc. Un om are dreptul să ceară; pentru aceasta sunt aceste exerciţii.

Acum, întins cu spatele pe sol, se imploră şi se intensifică rugăciunea, rugămintea, pe deplin identificat cu al Treilea Logos. Bine. Astfel aşezat, în această poziţie, acum ştii deja să implori şi să ceri.

Eşti deja culcat, ţi-ai făcut rugăminţile; acum ridică picioarele astfel încât să-ţi rămână în formă verticală. Nu mai este necesar să-ţi ţii braţele în formă de cruce; cu mâinile poţi să te ajuţi să-ţi susţii picioarele prinzându-le de dosul genunchilor, încercând ca picioarele să-ţi rămână cât mai vertical posibil, dar fără a ridica fesele de pe sol; sau, mai clar: mijlocul trebuie să stea bine aşezat pe sol, lipit de pardoseală. Aceasta este ceea ce se numeşte în orient VIPARITA KARANHI MUDRA.

10

AL DOILEA RIT



Atunci tot sângele vine spre cap, se precipită spre craniu, pentru ca să pună în activitate anumite zone ale creierului, pentru ca să fortifice simţurile, pentru ca să fortifice vederea, căci este necesar să avem o vedere foarte bună, un miros bun, un tact bun, un auz bun, un gust bun etc. etc. etc.

Rămâi acolo un răstimp în această poziţie; între timp intensifică-ţi rugăciunile către Divina Mamă Kundalini, implorând-o, rugând-o să te ajute să obţii împreună cu Divinul său Soţ, ceea ce ai nevoie: vindecarea, facultatea, dezintegrarea defectului etc.

Bine. E deja de-ajuns; ai făcut exerciţiul, ai implorat-o pe Mama Divină să ţi-l aducă pe al Treilea Logos şi eşti pe deplin identificat cu el pentru ca să te vindece sau să-ţi trezească cutare sau cutare putere etc.

Acum vom continua cu aceste explicaţii, cu scopul de a putea apoi să-i înveţi pe toţi fraţii Mişcării Gnostice din America Centrală şi de Sud, în formă corectă şi eficientă, pentru ca toţi să cunoască în profunzime cele ŞASE RITURI cu ajutorul cărora persoanele mai în vârstă îşi pot recupera tinereţea şi persoanele tinere pot rămâne tinere pentru un timp indefinit.

Cum ţi-am mai spus, aceste exerciţii servesc de asemenea pentru trezirea Chakrelor; Arhatul Gnostic poate pătrunde pe drumul trezirii Conştiinţei. Înainte de toate trebuie să mergem la partea practică… Cunoşti deja

dansul dervişilor, Viparita Karanhi Mudra şi alte poziţii; aminteşte-ţi că organul bolnav trebuie deschis cu imaginaţia, ordonându-i imperios: „sesam deschide-te, sesam deschide-te, sesam deschide-te!”

Ţi-am explicat de asemenea că în fiecare exerciţiu trebuie să fie rugăminţi către Mama Divină, pentru ca ea să-l roage pe Spiritul Sfânt în limba sa sacră, pentru ca să vină şi să ne vindece de cutare sau cutare boală, totul în acord cu necesităţile fiecăruia etc.; unii se vor ruga pentru a se însănătoşi, alţii pentru a trezi cutare sau cutare putere, alţii pentru a dezintegra cutare sau cutare defect.

Cum ţi-am mai spus, aceste exerciţii NU SUNT PUR ŞI SIMPLU FIZICE, ci sunt şase moduri de RUGĂCIUNE; sunt un sistem diferit de vindecare şi reîntinerire prin intermediul rugăciunii.

Lamaşii practică aceste şase rituri pe covoraşul de rugăciune; bine, poate fi covoraş sau carpetă, cum vrei să-l numeşti; sunt atâtea cuvinte şi fiecare ţară are multe feluri de a denumi un obiect sau lucru; e clar că cineva se vede obligat să folosească diferiţi termeni cu scopul ca lumea să-l înţeleagă.

Este clar că cineva trebuie să se obişnuiască treptat cu aceste exerciţii, cu multă răbdare, domol, până când soseşte ziua în care să facă exerciţiile cu uşurinţă; aceste lucruri nu se fac dintr-odată, nu, trebuie să obişnuieşti organismul în mod progresiv, şi, puţin câte

puţin, vei face de fiecare dată mai bine exerciţiul până la a-l face în forma corectă; cât despre a obişnui corpul, pentru unii poate dura zile, pentru alţii săptămâni, pentru alţii luni, pentru alţii ani etc. etc. etc.

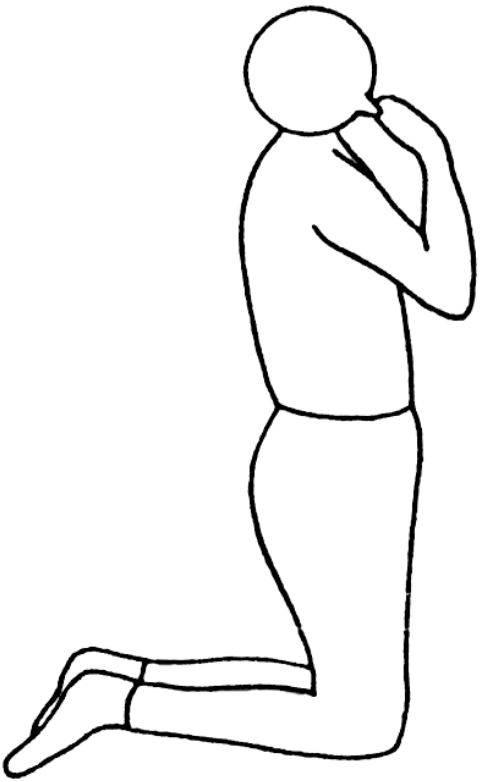
Aceste exerciţii nu sunt pentru cetăţenii vreunei ţări, sunt pentru toţi cetăţenii gnostici din lume. Eu nu ştiu de ce lumea este băgată în aşa ceva ca şovinismul; patria mea şi a ta este o aceeaşi patrie. Oamenii au împărţit Pământul în loturi şi loturi, şi fiecărui lot îi pun un drapel, îi ridică câteva statui ale eroilor lui, umplu frontierele cu hoarde sălbatice înarmate până în dinţi etc. etc. etc.; şi, chipurile, aceasta numesc ei patrie.

Este foarte trist ca Pământul să fie divizat în loturi; va sosi ziua în care Pământul va trebui să se schimbe. Din nefericire, faptul de a schimba această planetă este dificil; numai după marele cataclism vom avea planeta Pământ transformată într-o singură patrie mare… dar să ne limităm la exerciţiile pe care le înveţi.

Acum îngenunchează pe jos cu faţa către orient, către locul de unde răsare soarele; înclină puţin capul în jos; doar puţin, nu mult; în continuare trebuie să faci vreo trei Pranayame astfel: pune-ţi degetul arătător al mâinii

drepte pe fosa nazală stângă, inspiră prin fosa nazală dreaptă; acum apasă cu ambele degete, arătătorul şi degetul mare, cele două fose, ţine-ţi respiraţia câteva secunde; în continuare destupă fosa nazală stângă şi expiră tot aerul; apoi inspiră prin fosa nazală stângă, astupând-o pe cea dreaptă cu degetul mare; apasă cele două fose cu cele două degete, arătătorul şi degetul mare, repetând exerciţiul încă de două ori până la a completa trei inspiraţii şi trei expiraţii; acest lucru echivalează cu trei Pranayame; ai înţeles?

AL TREILEA RIT (PRĀṆĀYĀMA) *



Aminteşte-ţi că se folosesc numai cele două degete, nimic mai mult; doar arătătorul şi degetul mare al mâinii drepte; se închide cu unul, se inspiră prin cealaltă fosă, se închid amândouă, se destupă cealaltă etc.; acesta este un joc: când se astupă cu unul se destupă cu celălalt şi viceversa.

(Această temă se dezvoltă cu studiul celei de-a doua părţi a acestei lecţii intitulată „Prāṇāyāma Egipteană”.)

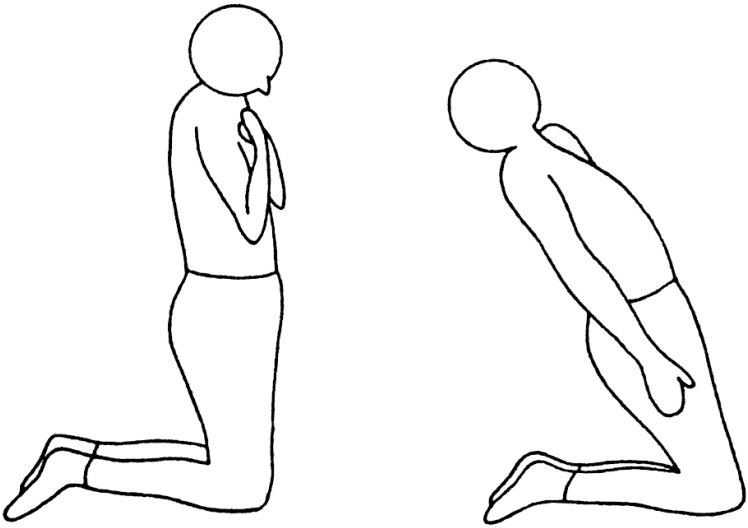
Ai făcut deja acest exerciţiu; acum îţi apleci capul, intri în rugăciune cu Divina Mamă Kundalini Shakti, implorând-o pe Devi-Kundalini pentru ceea ce ai nevoie etc. etc. etc.

Aşa cum eşti acum, înclină corpul tău în spate, păstrând poziţia în genunchi; braţele trebuie să rămână lipite de-a lungul corpului.

Apleacă corpul mult în spate, până unde rezişti; rămâi acolo câteva secunde rugând-o, implorând-o pe binecuvântata Mamă Kundalini să intervină pentru tine în faţa prea sacrului Spirit Sfânt pentru ca să-ţi acorde favoarea pe care i-ai cerut-o, fie privitor la vindecare, fie de orice alt fel.

13

AL PATRULEA RIT



Acest exerciţiu este mai degrabă scurt din cauza forţei sau forţării produse, dar este foarte bun pentru a stimula corpul şi a arde unele toxine; ceea ce prezintă interes este să-l faci cât mai bine cu putinţă.

Aminteşte-ţi foarte bine că în fiecare exerciţiu este necesar să te rogi şi să implori intens, dacă este necesar chiar plângând, pentru ca ea să-l cheme pe al Treilea Logos şi să vindece organul pe care îl ai bolnav.

Aminteşte-ţi că ea este mediatoarea, cea care îl poate invoca pe Logos care este Divinul său Soţ, foarte sacrul SPIRIT SFÂNT, Shiva, cum

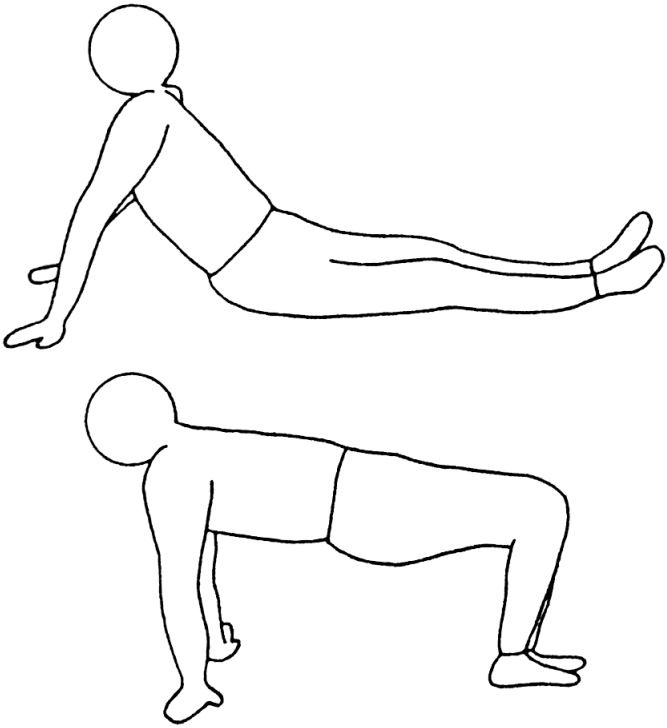
i se spune în orient, Arhihierofantul, Arhimagul, primul născut al creaţiei, Lebăda cu penaj viu, Porumbelul alb, nemuritorul Hiram Abiff, Maestrul secret, cel pe care noi toţi, în trecut, am comis eroarea de a-l asasina şi l-am asasinat când am comis păcatul originar. De aceea trebuie să-l reînviem dintre morţi, să exclamăm cu toate forţele inimii noastre: „Regele a murit, trăiască Regele".

Acum vei proceda în felul următor: te vei aşeza pe sol cu picioarele întinse înainte şi mâinile puse în spate, pe sol, trunchiul corpului puţin înclinat înapoi, sprijinit în mâini, capul privind spre înainte, călcâiele lipite, vârfurile picioarelor deschise în formă de evantai; aici faci din nou cererea, rugămintea cu multă credinţă şi devoţiune către Mama Divină.

Acum, pentru a executa acest exerciţiu este suficient doar să strângi puţin picioarele punând tălpile picioarelor pe podea şi să ridici fesele şi burta sau abdomenul, rămânând în poziţia mesei: genunchii, burta şi faţa pe o singură linie orizontală. Faţa trebuie să rămână privind în sus, la tavanul casei, corpul trebuie să rămână sprijinit în mâini şi picioare, dar cu faţa în sus, formând, după cum am mai spus, o masă umană.

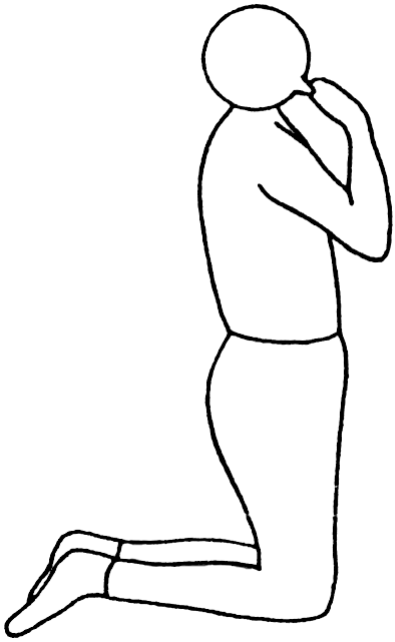
În această poziţie trebuie să-ţi intensifici rugăciunile şi rugăminţile către binecuvântata Mamă Devi-Kundalini implorând-o să-l invoce pe Divinul său Soţ, prea sacrul Spirit Sfânt, pentru ca să vină şi să facă vindecarea de care ai nevoie; ţi-am mai explicat aceasta de câteva ori, dar este bine să nu uiţi pentru ca exerciţiul să fie complet, pentru că nu e vorba doar de ceva pur şi simplu fizic, e vorba de ceva distinct, echilibrat, ai înţeles?

AL CINCILEA RIT



Vom vedea acum Mayurasana. Adu-ţi aminte de luna mai; în loc să spui „mai”, spui „mayu” şi îi alături „rasana”: Mayurasana; cuvântul „asana” semnifică „postură sacră”. Bine, o voi face ca să vezi cum este Mayurasana. Înainte de toate este necesar să faci o nouă Prāṇāyāma; aici faci un nou exerciţiu de Prāṇāyāma complet, aşa cum ai făcut înainte, şi, după Prāṇāyāma sau cele trei Pranayame din care se compune exerciţiul, te aşezi în forma unei şopârle; de aceea această postură se numeşte poziţia şopârlei.

(**REPETAREA PRANAYAMEI**) *



Există multă lume care practică poziţia şopârlei tocmai pentru a sfârşi cu umflătura abdomenului, adică cu ceea ce noi numim burtă, o burtă plină de grăsime, durdulie, umflată şi oribilă.

Cu palmele mâinilor puse pe sol, sprijinit în maniera şopârlei, mă susţin în vârfurile picioarelor, cu picioarele întinse înapoi, faţa privind înainte, păstrând capul, ceafa, spatele, fesele, picioarele până la călcâie în linie dreaptă, aşa cum este o şopârlă.

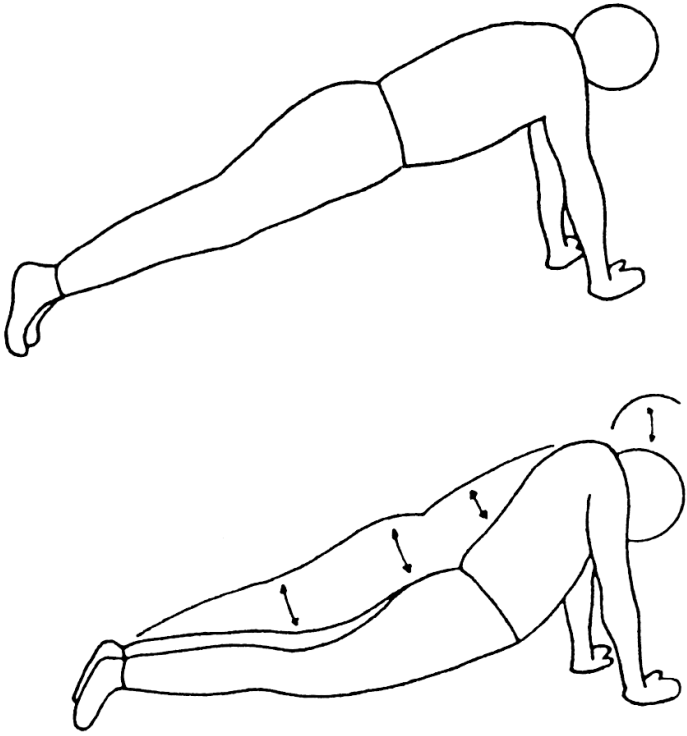
Firește acum am faţa spre înainte; apoi, când voi efectua a doua mişcare, cobor capul, îl bag în piept cât mai mult cu putinţă şi fac această mişcare: în jos, în sus, în jos, în sus etc. Aici o rog pe Divina mea Mamă Kundalini să pună în activitate toate Chakrele mele; acum vei face tu exerciţiul ca să văd dacă ai învăţat să-l execuţi.

Acum termină de executat exerciţiul şi îţi voi arăta următorul. Chiar de aici, din acea poziţie, cum ai capul bine băgat în piept – deoarece faci exerciţiul şopârlei care este cu capul bine aplecat în jos – cum eşti acum, ţinând mâinile nemişcate pe locul lor, avansezi câţiva

paşi mici înainte, până când te transformi într-un un arc uman.

Acolo, în patru picioare precum calul, cu capul băgat în piept, formând un arc uman perfect, poţi sau trebuie să intri în rugăciune, cerându-i, implorând-o, rugându-te cum te-am învăţat deja, Mamei Divine pentru ceea ce ai mai multă nevoie; pe dedesubt pot trece maşini şi căruţe, pentru că trebuie să formezi un fel de arc uman.

AL ŞASELEA RIT



Acum, după ce ai rămas un moment acolo în rugăciune, în acea poziţie, cobori puţin genunchii, îi îndoi pentru a coborî corpul, apoi ridici mâinile şi te ridici, adică stai în picioare, terminând exerciţiul. Aminteşte-ţi că prin această poziţie a arcului uman, aşa cum l-ai făcut, reuşim să facem ca sângele să vină la cap, să cureţe cu limfă şi să irige toate zonele craniului.

Toate aceste exerciţii sunt foarte speciale pentru a termina cu burta sau pântecele; nu ştiu de ce oamenilor le place să-şi menţină burta bombată, curba fericirii; un om nu trebuie să aibă niciodată burta plină de grăsime. Cu acest exerciţiu, adio burtă, ai înţeles?

După cum vezi, acestea sunt şase rituri, şase moduri de rugăciune; acestea nu sunt exerciţii pur şi simplu fizice, ci păstrează un echilibru perfect între fizic şi spiritual. În Tibet, când lamaşii lucrează cu aceste rituri, îşi întind covoraşul şi lucrează pe covoraşul lor de rugăciune; nu ştiu dacă mă înţelegi când vorbesc de covoraş, dar acest lucru se referă la un covor mic sau o carpetă mică cum nu se poate mai bună pentru ca o persoană să realizeze exerciţiile.

Nu este nicio dificultate în a executa exerciţiile în orice loc, chiar dacă nu ai carpetă sau covoraş; important este să faci practica oriunde ai fi şi oricum ar fi.

Deci să vedem: repetă toată seria de exerciţii să vedem dacă le-ai învăţat…

PRĀṆĀYĀMA EGIPTEANĂ

„E clar, evident că fosele nazale sunt unite cu gonadele sexuale prin Ida şi Pingala, şi, de aceea, utilizarea anumitor flăcări sacre, prin intermediul exerciţiilor respiratorii, pentru a trezi Conştiinţa, se dovedeşte relativ uşoară.

Cei mai buni Iniţiaţi din Laya-Yoga, Zen şi Chang, înţelegând necesitatea urgentă de a trezi Conştiinţa, combină în mod inteligent

Meditaţia cu Prāṇāyāma.

Când o fracţiune minusculă de energie vitală călătoreşte de-a lungul unei fibre nervoase şi provoacă reacţii în anumiţi centri, percepţia este un vis sau o imaginaţie (mecanică); însă când sub efectul Pranayamei combinată cu Meditaţia, orice fracţiune minusculă din Focul Sacru reuşeşte să urce prin Măduva Spinării, reacţia acelor centri este formidabilă, imens superioară reacţiei de vis sau de imaginaţie (mecanică).

Orice fracţiune minusculă din rezerva lui Kundalini se dovedeşte formidabilă pentru a trezi Conştiinţa şi de aceea, se dovedeşte, evident, minunat să combini Meditaţia cu exerciţiile respiratorii.

Cu Prāṇāyāma se poate şi trebuie purificate canalele Ida şi Pingala. Cu Prāṇāyāma se pot sublima Energiile Sexuale; însă nu serveşte pentru trezirea lui Kundalini, pentru că aceasta intră în activitate doar prin contactul sexual al polilor pozitiv şi negativ, masculin-feminin, în timpul actului sexual".

Samael Aun Weor: *„Mesaj de Crăciun 1967 – 1968".*

PRANA este Marele Suflu. Prana este Cristosul Cosmic. Prana este Energia Cosmică. Prana este vibraţie, mişcare electrică, lumină şi căldură, magnetism universal, viaţă. Prana este viaţa care palpită în fiecare atom şi în fiecare soare.

Focul arde datorită Pranei, apa curge datorită Pranei, vântul suflă datorită Pranei, Soarele există datorită Pranei; viaţa pe care o avem este Prana. Fără Prana nimic nu ar putea exista în Univers. Fără Prana nu ar putea să se nască nici cea mai insignifiantă insectă, nu ar putea să răsară nici cea mai timidă floricică.

Prana există în alimentele pe care le mâncăm, în aerul pe care îl respirăm, în apa pe care o bem, în tot.

Când Energia Seminală este sublimată şi transformată total, înzestrează sistemul nervos cu foarte multă Prana, care rămâne depozitată în creier, ca vin de lumină, ca Energie Christică minunată.

Există o strânsă conexiune între Minte, Prana şi Semen. Controlând Energia Seminală cu forţa voinţei, vom obţine totul, pentru că Mintea şi Prana vor rămâne sub controlul nostru.

Cei care risipesc Semenul nu vor putea niciodată în viaţă să controleze Mintea şi nici Prana. Aceştia sunt eşuaţii.

Cine obţine controlul sexual, va obţine de asemenea controlul Minţii sale şi controlul Pranei. Acest fel de oameni ating eliberarea. Acest fel de oameni obţin Elixirul Vieţii Lungi.

Toţi nemuritorii care trăiesc cu Cristosul Yoghin din India, Divinul BABAJI, îşi conservă corpurile lor fizice de-a lungul a mii de ani fără ca moartea să poată face ceva împotriva lor. Aceşti fraţi, după ce au obţinut Suprema Castitate, au dobândit controlul Pranei şi al Minţii.

PRANA este Energie Universală, este viaţă, este lumină, este bucurie.

Aşadar Prāṇāyāma este Ştiinţa Christică a Sulfului sau Crestosului Cosmic. Acest Mare Suflu Universal de Viaţă, acest Cristos Cosmic se află în Sămânţa noastră Christică.

Prāṇāyāma este un sistem esoteric pentru a Transmuta Sămânţa în Energie Christică.

PRACTICĂ ESOTERICĂ

Devotul să se aşeze pe un scaun, cu faţa spre orient. (Se poate practica de asemenea în picioare, nemişcat sau în genunchi.)

Să se roage mult, rugând-o pe Divina Mamă să-i trezească KUNDALINI.

Pieptul, gâtul şi capul vor trebui să fie pe linie verticală. Nu trebuie îndoit corpul nici într-o parte, nici în faţă, nici în spate. Palmele mâinilor trebuie să se odihnească pe picioare în formă foarte naturală.

Mintea devotului trebuie să fie îndreptată spre interior, spre Divina Mamă, iubind-o şi adorând-o.

Să închidă ochii pentru ca lucrurile din lumea fizică să nu-l distragă.

Să astupe fosa nazală stângă cu degetul arătător, vocalizând mental mantra TOM, în timp ce respiră sau inhalează foarte lent aerul prin fosa nazală dreaptă.

Să închidă acum fosa nazală dreaptă cu degetul mare (menţinând-o pe cealaltă de asemenea închisă). Să-şi ţină respiraţia. Să trimită Prana la Biserica din Efes situată în coccis, pentru a trezi Kundalini şi să pronunţe mental mantra SA.

Să expire acum lent prin fosa nazală stângă, vocalizând mental mantra HAM.

Să menţină închisă fosa nazală dreaptă cu degetul mare. Să inhaleze viaţa, Prana, prin fosa nazală stângă, vocalizând mental mantra TOM.

Să închidă cele două fose nazale cu arătătorul şi degetul mare. Să-şi ţină acum respiraţia, vocalizând mantra RA. Să trimită Prana la centrul magnetic din coccis pentru a trezi Kundalini.

Să expire foarte lent prin fosa nazală dreaptă, vocalizând silaba mantrică HAM.

Aceasta constituie o Prāṇāyāma completă. Şase Pranayame neîntrerupte trebuie realizate în zorii zilei şi în amurg.

Devotul se va ridica de pe scaunul său şi va îngenunchea pe pământ. Îşi va aşeza acum palmele mâinilor pe sol, degetele mari atingându-se între ele.

Înclinat în faţă, prosternat la pământ, cuprins de o supremă veneraţie, cu capul spre orient, îşi va sprijini fruntea pe dosul mâinilor, în stil egiptean.

Acum devotul va vocaliza, cu laringele său creator, puternica mantră RA a egiptenilor. Această mantră se vocalizează prelungind sunetul celor două litere care compun mantra RA, astfel: RRRRRAAA… Să se vocalizeze de şapte ori consecutiv.

Acestea sunt toate punctele Pranayamei Egiptene.

Mantra RA are puterea de a face să vibreze Kundalini şi Chakrele, pentru a le trezi.

Cu Prāṇāyāma se spulberă întunecatele regiuni ale tenebrelor şi inerţia. Cu Prāṇāyāma spulberăm lenea şi neîndemânarea.

Prana este Focul Purificator care curăţă zgura care înţepeneşte nadi-urile.

Vălurile „Rayas" (emoţiei) şi „Tamas" (inerţiei) se destramă cu Transmutarea Sexuală a Pranayamei.

Prana este în legătură cu Mintea. Mintea este vehiculul voinţei. Voinţa trebuie să dea ascultare „Marelui Suflet" al lumii.

Cu practica Pranayamei, Mintea studentului se pregăteşte pentru Dharana, Dhyāna şi Samādhi.

Fosa nazală dreaptă este în legătură cu Pingala. Fosa nazală stângă este în legătură cu Ida. (La femeie, datorită polarităţii, sunt inversate).

Aceştia sunt cei „doi Martori" şi „dacă cineva ar dori să le facă rău, din gura lor ar ieşi foc şi şi-ar devora duşmanii".

Prin aceste două cordoane ganglionare numite Ida şi Pingala urcă atomii solari şi lunari ai Energiei noastre Seminale.

Ida urcă din testiculul drept şi Pingala urcă din testiculul stâng. La femeie Ida şi Pingala se ridică de la ovare. Aceştia sunt cei „doi măslini ai Templului". Acestea sunt cele „două sfeşnice care se află înaintea Tronului lui Dumnezeu pe Pământ".

Când yoghinul practică Prāṇāyāma, lucrează cu Marele Suflu sau Crestosul Cosmic depozitat în Sămânţa Cristonică.

Clarvăzătorul care în aceste clipe observă cordoanele ganglionare (Ida şi Pingala) ale yoghinului în timpul Pranayamei, va vedea Apele Pure ale Amintei, Apele Primordiale ale Genezei, urcând prin nadi-urile Ida şi Pingala.

Oamenii au tendinţa de a privi sexul ca pe ceva murdar şi groaznic de pasional. Yoginul depăşeşte Dsa, Usthi, Uste (dorinţa) şi se înclină cu reverenţă în faţa Misterelor Gnostice ale Sexului, deoarece consideră că Sexul este o Funcţie Sacră a lui Devi-Kundalini.

Yoghinul ştie că Apele Amintei (Sămânţă Cristonică) sunt locuinţa Focului. Yoghinul ştie că întreaga Forţă a Logosului Solar rezidă în sămânţa vegetală, animală şi umană.

Yoghinul ştie că SEXUL este FORŢA SFÂNTĂ şi că nu trebuie să fie profanată cu FORNICAREA.

Yoghinii care nu au fost Iniţiaţi în Şcoala Misterelor Interne, practică PRĀṆĀYĀMA, cu intenţia de a atrage în câmpul magnetic al nasului, milioane de atomi solari şi lunari proveniţi din lumea exterioară.

Yoghinul esoterist, Iniţiat, nu caută nimic în afară, în lumea

Maya; el caută totul în interiorul său.

Când un yoghin esoterist practică Prāṇāyāma, caută doar să urce Energia sa Sexuală de la testicule până la potirul sacru al creierului.

Când yoghinul esoterist inspiră Prana sau Cristosul Vital prin fosa nazală dreaptă, când expiră acea Prana prin fosa nazală stângă şi viceversa, când inspiră prin cea stângă şi expiră prin cea dreaptă, ceea ce caută, nu este să atragă atomi externi, cum cred profanii, ci să facă să urce atomii solari şi lunari de la testicule până la câmpul magnetic al rădăcinii nasului.

Noi am predat în acest capitol o Prāṇāyāma Egipteană pentru devoţii lumii occidentale.

Camera destinată practicii de Prāṇāyāma nu trebuie să fie umedă, nici rău aerisită sau murdară. Trebuie să fie o cameră curată, pură, ordonată. De asemenea, Prāṇāyāma trebuie practicată la ţară, la munte, pe malul mării etc. etc. etc.

Cu Prāṇāyāma transmutăm Energia Sexuală în Energie Christică. Cu Prāṇāyāma facilităm trezirea lui Kundalini şi deschiderea Chakrelor.

Prāṇāyāma este un sistem de transmutare sexuală pentru celibatari.

ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Î: – Maestre, femeile nu încep cu cealaltă parte a nasului, pentru că au Ida şi Pingala inversate faţă de bărbaţi?

R: – Nu, dacă vor să înceapă schimbând, pot să o facă, iar dacă nu, atunci nu; nu este o necesitate; în orice fel funcţionează.

Î: – Dar, când se activează forţa seminală…?

R: – Bine, ce pot să adaug ca explicaţie este că „non plus ultra”-ul Pranayamei, se realizează tocmai în FORJA CICLOPILOR.

Dacă, de exemplu, oricare dintre dumneavoastră, fiind în plin lucru în a „Noua Sferă” îşi dă seama că poate să cadă, atunci să practice Prāṇāyāma chiar în timpul acelei Copulaţii Chimice. Şi, inhalând, „să tragă” forţa din gonade până la creier, cu imaginaţia şi voinţa unite în

vibrantă armonie.

Atunci se ţine respiraţia; se expiră; apoi se inspiră; se capturează forţa care trebuie să urce până la creier; se expiră…

Maximul puterii Pranayamei se află în Forja Ciclopilor şi serveşte pentru a capta Energia Creatoare şi a o ridica la creier; astfel, această forţă este luată şi este dusă la creier. Şi, evident, este evitat pericolul unei căderi sexuale.

Acum, Prāṇāyāma, aşa cum am explicat-o, are mari avantaje. Vă învăţ, nu Prāṇāyāma Indiană, ci Egipteană. Are şase inspiraţii cu expiraţiile lor corespunzătoare. Repet, nu vă predau Prāṇāyāma Indiană, ci Egipteană, iar mantrele sale le-am mai spus: TOM-SA-HAM, TOM-RA-HAM.

Mantra RA, după respiraţii este minunată, dar trebuie să fie acompaniată, aşa cum aţi văzut deja, de prosternarea egipteană. Acel RA face să vibreze intens toate Chakrele şirei spinării şi le dezvoltă. Această mantră se poate face de trei sau de şapte ori…

Prin intermediul acestei Pranayame se obţine Transmutarea, Sublimarea Energiei Creatoare, se limpezeşte atmosfera, se elimină mulţi atomi impuri care există în interiorul organismului etc.